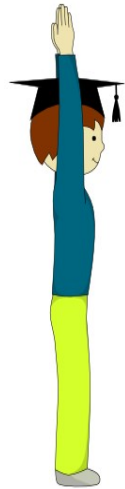




Guten Morgen Yoga

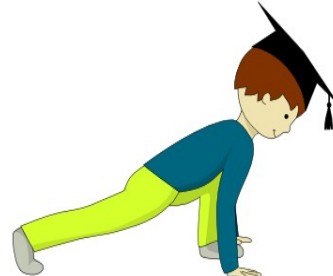
Yogagogik



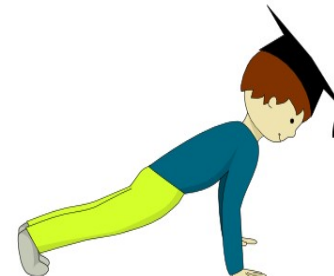
Die Sonne geht auf,



die Sonne geht unter.



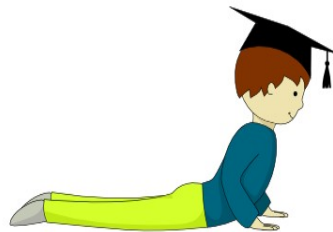
Ich strecke mein Bein aus,



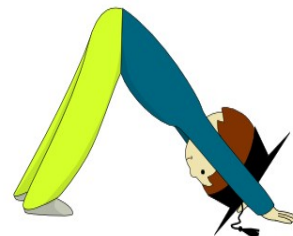
das andere wird munter.



Ich wecke die Raupe (Popo hoch, Popo runter),



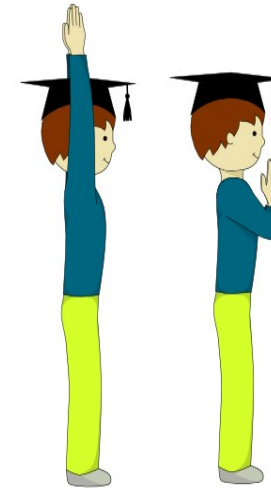
ich wecke die Schlange,



ich wecke den Hund auf, das dauert nicht lange.



Ich lauf meine Füße zur Mitte zurück,

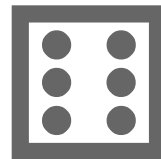


die Sonne geht auf - ihr Licht ist mein Glück.



Kindersonnengruß


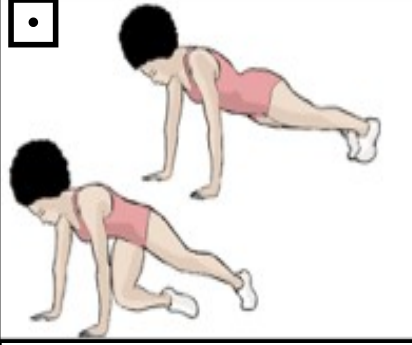
© copyright by Yogagogik



Würfel dich fit!


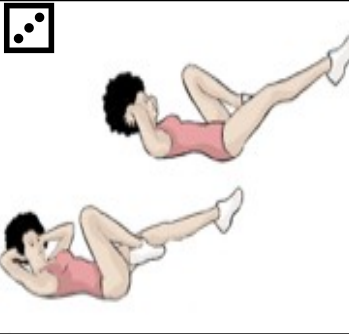




Wenn die Augenzahl gewürfelt wird,
mache die entsprechende Aufgabe.


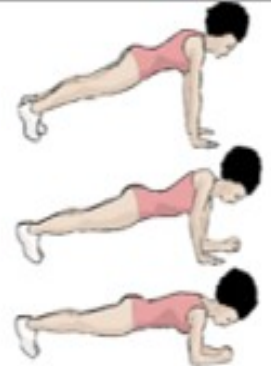


30 sec



30 sec



30 sec



30 Mal



35 Mal



10 Mal